



2007 Issue ONE

迎接新一年

承蒙各病友的支持和信任，開業兩年來，「基本物理治療中心」得以穩健成長。

基本物理治療中心於二零零五春季開幕，至今已經運作兩年時間。

這兩年的治療生涯，雖然時有波折，「基本」的整體發展尚算穩健，治療工作亦相當成功順利。

除專注於治療工作之外，「基本」的物理治療師亦不斷進修和學習不同治療手法。

再次多謝各位的支持和信任，令「基本理念」得以發揚。

基本理念

總編輯

物理治療師 何錫漢

校對

郭靜雯

總務

郭靜雯
潘彥寧

編者寄語：

2007.1

尚有一個月就是農曆新年，在此代表「基本」全人預祝大家身體健康，身心安泰。為迎接新一年來臨，大家必定躊躇滿志，為來年定下不少計劃；我們亦會充份準備，希望在零七年能夠提升治療成效，繼續為病友服務。



新年 · 新氣象

農曆新年是中國社會中最著重的節日，每個家庭會好好打掃家居，迎接新一年的來臨。

每逢新年前後，我們總會接到不少問診，大部份都是打掃家居期間觸及舊患，更甚者因為作息時姿勢錯誤而導致新傷。有見及此，我們特地在這一期的「基本理念」中說明家居打掃工作的正確姿勢和注意事項，藉此減低大家受傷的機會。

1 · 充足的熱身運動

家務工作中牽涉大量多次重複性和體力化的清潔工作、抬舉、深蹲和站立，對一般家庭主婦而言，運動量的確相當驚人。要避免新傷舊患出現，家務工作前必先要有充足的熱身運動準備，讓身體習慣勞動作息。簡單的熱身動作如下：

- 1 · 上肢熱身運動
- 2 · 下肢熱身運動
- 3 · 頸／腰熱身運動

詳情請參閱 <http://www.basicphysio.com/warmup.mov>

請謹記以下幾點，以防受傷：

- 1 · 充足熱身運動
- 2 · 正確打掃姿勢
- 3 · 正確抬舉姿勢
- 4 · 量力而為 · 充足休息

不同傷患會有不同表徵和進度，病情發展亦會因個人的日常作息和身體復完能力而異。

如有任何疑問，請向物理治療師 或 醫生查詢。

2 · 正確打掃姿勢



- 保持腰盤穩定挺直，防止過份彎腰以致勞損
- 三角定點站姿，減輕下肢壓力
- 如需長時間站立工作，宜放置一個腳踏，每十五分鐘轉換重心腳
- 盡可能坐下來工作

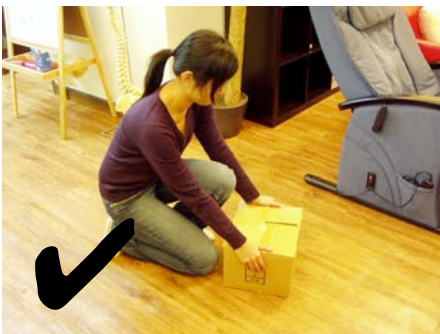
防止傷患的重點

- 1 · 保持腰盤穩定挺直
- 2 · 三角定點站姿 或
- 3 · 善用腳踏
- 4 · 避免使用腰力
- 5 · 切忌大幅度轉身 及 彎腰
- 6 · 良好作息規律

只要遵守以上各安全守則，能有效減低新傷舊患出現的機會。

惟當不幸受傷 或 過勞時，亦不應諱疾忌醫，應盡快正確處理傷患。

3 · 正確抬舉姿勢



- 保持腰盤穩定挺直
- 儘量貼近重物 蹲下
- 以下肢力量抬起重物，而非腰力
- 如要轉身時，必須以移步／轉步方式轉身，而非以腰力旋轉重物



4 · 量力而為 · 充份休息

每逢新春時份，我們總會遇到不少因過份勞碌及勉強發力而受傷的病人。各位應在打掃及抬舉重物前先評估自己的身體狀況和能力，必要時應要求家人協助工作。一般而言，如果重物的重量超過體重的百份之二十，便需要多一位家人協助。

正因為打掃家居牽涉大量多次重複性和體力化的清潔工作，良好的作息規律可以有效減低傷患的機會。每工作半小時，便應該休息五分鐘；若果打掃期間感到身體不適，便應該暫時放下工作，待身體狀況回復後才繼續打掃。

Please log on <http://www.basicphysio.com>
to our website
for the latest
information.

News Health Tips Exercises

Blog Forum The Basics

香港中環德輔道中26號 永安中區大廈 1005室
Suite 1005, Wing On Central Building, 26 Des Voeux
Road Central, Hong Kong

Tel: 31191110

Fax: 31191115

email: contactus@basicphysio.com

Basic Physiotherapy Centre

基本物理治療